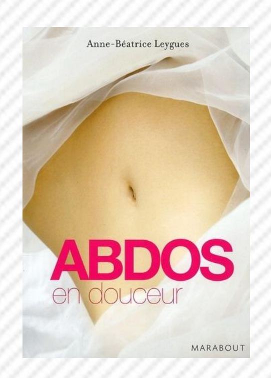






Abdos en douceur

GENCOD : 9782501059527



PASSAGE CHOISI

Introduction

- Cela fait des années que vous faites des abdos et vous avez tout de même un «satané» ventre rond...
- Découragé(e), vous envisagez de plus en plus sérieusement la liposuccion.
- Vous avez la gym en horreur et votre ventre aussi...
- Vous vous demandez à quoi servent réellement vos abdominaux et comment «ça marche» ?
- Vous avez du mal à récupérer votre silhouette après l'arrivée de votre bébé (oui, cela arrive aussi aux papas)...
- Vous n'avez toujours pas, malgré le temps qui passe, récupéré, même approximativement, votre taille de jeune fille ou de jeune homme...
- Vous avez vraiment tout essayé mais toujours en vain...
- Vous vous épuisez en efforts désespérés et désespérants, pour finir avec une lombalgie à la fin de vos séries d'exercices...

C'est qu'il vous manque sûrement les infos essentielles. Celles qui vont enfin changer votre vie et votre petit ventre rond en petit ventre plat, en toute économie, efficacité et sécurité. Avec trois ou plus de réponses positives, vous faites partie des lecteurs(trices) concerné(e)s par cet indispensable Abdos en douceur.

Dix idées-forces pour vous y mettre

- Les abdos, tout le monde en parie, tout le monde en veut. Il existe quantité de méthodes passives, comme la stimulation électrique ou bien les appareils de gym dits «facilitateurs», et même des tisanes pour ventre plat. Au total, les recettes se multiplient sans obtenir d'adhésion unanime. Les petits ventres ronds persistent et se perpétuent désespérément, au féminin comme au masculin. Et personne ne dit ce à quoi servent vraiment nos abdos et «comment on fait vraiment maintenant pour avoir le ventre plat».
- Hommes et femmes en quête d'équilibre, nous sommes tous concernés. Le mode d'emploi est le même pour tous et ce sont les exercices les plus simples qui sont les plus efficaces.
- Le jargon utilisé en général vous rebute, vous paraît difficile d'accès ? Je vous propose une synthèse de notions anatomiques et physiologiques appliquées, concises, concrètes, à exploiter immédiatement.
- Comme en cuisine, ce sont les petits «trucs à savoir» qui changent tout. Les voici. Laissez-vous guider. Beaucoup de présence à vous-même, une belle poignée... d'amour et de persévérance !
- La respiration est le moteur essentiel de tout travail corporel. A fortiori des abdos.
- La fonction principale des abdos est l'expiration. Ils se travaillent donc en soufflant.
- Comme tous les muscles du corps, ils doivent s'échauffer progressivement pour donner le meilleur d'eux-mêmes.
- Le périnée est le paramètre clé d'un travail abdominal accompli, garant de l'intégrité corporelle aussi bien pour les femmes que pour les hommes.
- Il est indispensable de respecter l'équilibre des forces musculaires dans le corps. Avec les abdos, il faut aussi penser à travailler les muscles dorsaux et fessiers.
- Non, il n'est pas nécessaire de «souffrir pour être belle (beau)». Il suffit d'avoir le bon mode d'emploi. Voici la méthode idéale pour une musculature optimale, ou comment vous muscler comme vous le rêvez, à moindre effort et en toute innocuité. Des abdos «pas minables» et sans mal au dos.

Suivez le guide

Celui-ci s'adresse à deux types de public :

1. «Les patients», qui suivent le mode d'emploi pas à pas, avec les soucis du «pourquoi» et du «comment». Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, rendez-vous p. 75.
2. «Les impatients», pour qui «le faire» prime sur le pourquoi et qui pensent : «Ce qui est agaçant dans les guides pratiques, c'est qu'il faut toujours attendre la énième page pour en

arriver à l'essentiel, c'est-à-dire : "Et maintenant qu'est ce que je fais ?"»
Pour éviter de tomber dans cet écueil, voici pour vous, «les impatients», le mode d'emploi concret et immédiat de vos abdominaux.

EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE